

¿De qué tienes hambre?

Fundación APTA te comparte la siguiente información



Nutrióloga Raquel Lobatón
raquelobaton@gmail.com
55 1948 8259

Todos los seres humanos nacimos siendo comedores intuitivos. Tanto los bebés como niños pequeños cuentan con una señal clara de qué y cuánto comer. Los alimentos tienen la función de satisfacer el hambre fisiológica, darnos placer y proporcionarnos energía. Conforme vamos creciendo, nuestro entorno va complicando las cosas. La comida empieza a usarse para entretenernos, calmarnos, recompensarnos o incluso castigarnos, convirtiéndose así en una medicina para afrontar las presiones y ansiedades.

El Hambre más básica se presenta cuando las reservas de energía están bajas y nuestro cuerpo nos pide más combustible. Sin embargo, los seres humanos contamos con más impulsos que los necesarios para la simple supervivencia. Es ahí cuando hacen aparición los distintos tipos de hambre, pero, ¿cuáles son estos tipos de hambre?



HAMBRE VISUAL

¿A quién no le ha pasado, que a pesar de haber recién terminado una comida sustanciosa, solamente al ver un postre se despierta el deseo de comerlo? Lo que nuestros ojos perciben hacen que volquemos nuestro interés a ese delicioso alimento, entonces la mirada es capaz de convencer a la mente para que se olvide de los mensajes de saciedad que envía el cuerpo.



HAMBRE OLFATIVA

¿Quién no se ha sentido atrapado por el olor de una galleta horneándose? ¿o atraído por el aroma que desprende un rico guisado al cocinarse? Los olores que desprenden los alimentos además de seducirnos contribuyen de importante manera al sabor que percibimos al ingerirlos.

A large, stylized white letter 'S' is positioned on the left side of the image. It is set against a background that transitions from a deep red on the left to a dark purple on the right. The 'S' is thick and has a modern, rounded design.

HAMBRE BUCAL

Podríamos definirla como el deseo de la boca de tener sensaciones placenteras. En ocasiones sentimos que nuestro estómago está lleno, pero que la boca pide más. Estos deseos de la boca varían a lo largo del día: hay momentos en que nos apetece algo salado mientras que otros en los que buscamos algo dulce.



HAMBRE ESTOMACAL

Hay quienes la definen como un agujero en el estómago, otros hablan de una especie de gruñidos o retortijones, pero en lo que todos coinciden es que la sensación es desagradable, generalmente requiere para saciarse de alimentos variados y en una cantidad copiosa. Sin embargo, al estómago no le gusta la sensación de sentirse muy lleno, ya que no puede funcionar muy bien.



HAMBRE CELULAR

Se define como la capacidad del cuerpo de “pedirnos” lo que necesita. Es el llamado de las células solicitándonos nutrimentos específicos. Hay a quienes les cuesta más escuchar este tipo de señales, ya que ante la diversidad de estímulos de la vida moderna hemos perdido parte de esta sensibilidad.



HAMBRE MENTAL

Es aquella que se basa en pensamientos, ideas y asociaciones, por ejemplo, llegamos al cine con las demás hambres satisfechas, pero nuestra mente nos indica que lo que corresponde en este momento es comer palomitas. La mente no siempre nos dice la verdad, por lo que es fundamental volver a escuchar al cuerpo.

HAMBRE DEL CORAZÓN

Los alimentos pueden transportarnos a lugares y momentos pasados y felices. En ocasiones comemos porque nos sentimos solos, a veces porque estamos felices festejando algo y rodeados de gente querida, otras veces porque sentimos que el alimento puede llenar algún hueco emocional. Ningún alimento es capaz de satisfacer este tipo de hambre, para calmarla es imprescindible alimentar nuestros corazones.

En conclusión, el acto de alimentarnos es mucho más complejo de lo que parece, y nuestra hambre está determinada por diversos estímulos, sensaciones, creencias, emociones y pensamientos.

Encuéntranos en:



@FundacionAPTA



FundacionAPTA



@FundacionAPTAmx



6550 9880



www.fundacionapta.org